

# 高血压的定义和危害

高血压是一种常见的慢性疾病,是指动脉血压持续升高达到一定标准。它不仅可导致心脏、大血管等器官的损害,还会增加中风、心脏病等严重并发症的发生风险。及时发现和有效控制高血压对于保护身体健康至关重要。

BR

by BD RR

# 高血压的病因和危险因素

1

## 遗传因素

高血压具有明显的遗传倾向, 家族史是一个重要的高血压危险因素。遗传基因可能影响血管功能、肾脏功能以及垂体-肾上腺轴的活性。

2

## 生活方式

长期的高钠饮食、过度饮酒、缺乏运动、肥胖和压力等生活方式因素都会增加高血压的发生风险。

3

## 年龄和性别

随着年龄的增长, 血管壁变硬, 血管张力降低, 这些都会导致血压升高。相同年龄段中, 男性发生高血压的风险高于女性。

4

## 其他疾病

糖尿病、肾脏疾病、甲状腺疾病等也可引起继发性高血压。高血压本身也是多种其他疾病的重要危险因素。

# 高血压的临床表现



## 不适症状

高血压患者可能出现头痛、头晕、耳鸣、视力模糊等不适症状,这些都是由于血压升高导致的。



## 体征检查

测量血压是诊断高血压的最重要指标,可通过血压监测发现血压值持续升高。



## 急性并发症

严重的高血压可引发急性并发症,如脑出血、心肌梗死等危及生命的疾病,需立即处理。

# 高血压的诊断标准

## 血压测量

诊断高血压需要采用标准化的血压测量方法, 选择校准良好的电子上臂式血压计, 在静息状态下连续测量两次, 取平均值作为诊断依据。

## 诊断标准

对于成年人, 当静坐5分钟后收缩压 $\geq 140$  mmHg和/或舒张压 $\geq 90$  mmHg即可诊断为高血压。对于老年人和糖尿病患者, 诊断标准略有不同。

## 重复测量

为提高诊断准确性, 应在不同时间、不同环境下重复测量几次, 并以多次测量的平均值作为最终诊断依据。

## 家庭血压监测

鼓励患者进行自我家庭血压监测, 这有助于了解血压的波动情况, 为诊断和治疗提供更多信息支持。

# 家庭血压监测的重要性

家庭血压监测是高血压诊断和管理的重要组成部分。它可以更好地了解患者在日常生活中的血压变化情况,有助于及时发现血压异常,并为调整治疗方案提供依据。此外,家庭监测还能增强患者的自我管理意识,提高治疗依从性。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/435132144323011242>